Rok I. Kraków, dnia 1. marca 1897. **Nr. 3.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.

W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50

W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

ZABAWY I SPORT W ZIMIE.

NAPISAŁ

Dr. St. ROWIŃSKI.

(Ciąg dalszy).

Skoro więc zdrowie nasze przy tych rozrywkach nietylko nie traci, lecz owszem zyskuje, to chyba tylko, jakeśmy to wyżej wspomnieli, mały wybór owych zabaw i sportów oraz niewielka przyjemność z ich uprawianiem połączona, są przyczyną, że u nas tak mało osób im się oddaje.

Chcąc przekonać czytelników, że rzecz się ma zupełnie przeciwnie i inne narody już od dawna przyszły do przekonania nietylko o ich przyjemności, lecz także o zbawiennych wpływach ich na zdrowie ludzkie, czego dowodem najlepszym coraz bardziej rosnące u nich zamiłowanie do wszelkich rozrywek fizycznych, przejdziemy po kolei główniejsze rodzaje zabaw i sportów, jakie nam zima wraz z śniegiem i lodem przynosi, a nie poprzestając tylko na ich wyliczeniu, pozwolimy sobie dodać kilka uwag o ich rozwoju, dobrych stronach, zaletach lub wadach, przez co niejeden z czytelników będzie miał sposobność dowiedzieć się o nich kilka ciekawych a dotąd mało lub wcale mu nie znanych szczegółów.

Co się tyczy śniegu, to w pierwszej linii daje on naszym maluczkim sposobność spędzenia kilku chwil przyjemnych, czy to w walkach na kule ze śniegu, czy też stawianiu pa-

jaców i wznoszeniu fantastycznych budowli, czy wreszcie w jeździe na saneczkach.

W jaki sposób te zabawy się odbywają i na czem polegają, jest dostatecznie każdemu znanem, przeto można zupełnie szczegółowy ich opis pominąć. Któż bowiem z nas nie widział nieraz całej gromady ochoczo rozbawionej dziatwy, obrzucającej się białymi śniegu kulami, lub też toczącej z trudem i mozołem niejednokrotnie w pocie młodziutkiego czoła ogromne i coraz bardziej rosnące bryły śniegu i stawiającej z nich najrozmaitsze pajace, szańce i budowle? Któż z nas w latach dziecinnych sam z zapałem i radością nie używał jazdy na saneczkach lub przynajmniej nie widział dziatwy wiejskiej lub miejskiej ciągnącej się wzajemnie lub też zjeżdżającej śmiało na małych saneczkach po śniegiem pokrytej pochyłości ścieżyny lub drogi?

Ileż to przy tych zabawach radości i wesela, ile ruchu każdy z tych malców używa, nie mówiąc już o tem, że czy to przy toczeniu ogromnych brył śniegu, czy też przy ciągnieniu saneczek, osobą siedzącego na nich obciążonych także i siła ma sposobność doskonale się rozwijać. To też zabawy te gorąco dziatwie polecać należy. Minęły już czasy, gdy takowe za wybryk uważano, a zwierzchność szkolna każdego biorącego udział w tych rozrywkach surowo karciła. Co najwyżej przestrzegać należy, by się nie wyradzały w karygodną i niebezpieczną swawolę, co zwłaszcza miejsce mieć może przy obrzucaniu się kulami śniegu, w które swawolna ręka kawałek lodu lub kamień ukryła. Również baczyć należy, by jazda na saneczkach nie odbywała się po zbyt stromej [1]) pochyłości i by siedzący na nich a twarzą do kierunku biegu zwrócony nie wystawiał nóg po za krawędzie sanek i nie zaczepił którą nogą o ziemię. W tych wypadkach bowiem nie trudno o guza lub kalectwo.

Zabawy te dotąd wyliczone, a którym u nas tylko część dziatwy się oddaje, dobrze były i są znane innym ludom, a u niektórych z nich należały do najbardziej ulubionych rozrywek zarówno młodzieży jak i starszych.

I tak w pewnem dziele z r. 1855 opisującem kraje Norwegii i Szwecyi czytamy, że ulubioną zabawą ówczesnej młodzieży było zdobywanie przez się zbudowanych szańców ze śniegu, który polany wodą nabierał twardości lodu. Pociski armat zastępowano tam

---

[1]) Nachylenie drogi winno wynosić najwyżej od 10^0—15^0.

kulami śniegu, a po długotrwałej kanonadzie rozstrzygano walkę atakiem. Surowo zabronionem było wkładanie kamieni do kul śnieżnych. Kogo zaś na tem przewinieniu przyłapano, tego bez litości za karę zanurzano w przyrębli. Również pewien francuski kronikarz z r. 1546 opisuje podobną walkę widzianą przez się na dworze królewskim, a w jednym z żywotów Napoleona czytamy, że do najbardziej ulubionych zabaw już dorosłego Napoleona, należała właśnie walka na kule ze śniegu, połączona z obroną lub atakiem na szańce i że przy takich to walkach próbował ów później wielki cesarz po raz pierwszy swych strategicznych zdolności.

Dziś ustąpiły te zabawy miejsca innym sportom i przeważnie tylko dziatwa im się oddaje, nie przeszkadza to jednak wcale, by u starszych wiekiem zupełnie w kąt poszły, o czem nas przekonują do dziś dnia zachowywane zwyczaje niektórych ludów północy.

Jedynie jazda na saneczkach wyrodziła się w prawdziwy sport i cieszy się nadal nadzwyczajną sympatyą osób wszelkiego wieku. Szczególniej mieszkańcy Szwajcaryi, Norwegii i Szwecyi oraz Kanady są wielkimi tej jazdy zwolennikami. To też w tych krajach w każdą niedzielę i święto drogi publiczne, umyślnie w tym celu w największym porządku utrzymywane, roją się od osób obojga płci, zjeżdżających nieraz z szybkością błyskawicy po stromych, często i na kilka tysięcy metrów ciągnących się pochyłościach dróg górskich. Sanki do jazdy tej używane mają wygląd naszych sanek dziecinnych, długość ich nie przenosi zwykle 1 m. 20 ctm., a jadący bądź siedzi oparłszy nogi na przedniej krawędzi, bądź też leży na brzuchu głową do przodu zwrócony, przyczem trzyma nogi w górę zadarte lub zwiesza je rozkrocznie po bokach sanek i suwa niemi po ziemi, co zależy od tego, czy chce z całą możliwą szybkością zjeżdżać z góry na dół, czy też uważa za stosowne bieg sanek hamować. Ten ostatni sposób ma także tę zaletę, że pozwala jadącemu kierować sankami, gdy bowiem opuści prawą nogę i odepchnie się nią od ziemi, to skręci sanki w lewo i naodwrót, co pozwala wymijać wszelkie przeszkody i pewnie — bez przypadku zjeżdżać z góry na dół; ten to sposób jazdy używany bywa zwykle przy międzynarodowych wyścigach, jakie się corocznie odbywają w Kanadzie oraz w Davos i St. Martins, a w których udział biorą najwybitniejsi przedstawiciele tego sportu.

Daleko praktyczniejsze usługi oddają i z tego względu bardziej na uwagę zasługują sanki używane dotąd tylko w Szwecyi, Norwegii i Szwajcaryi, a które dzięki Niemcom znającym je pod

nazwą »Rennwolf«, od kilku lat także w innych krajach środkowej Europy poczynają w coraz szersze wchodzić zastosowanie.

(D. n.).

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

Będąc równocześnie lekarzem i »Sokołem«, ale ćwiczącym, sądzę, iż podając kilka uwag i osobistych spostrzeżeń na sali ćwiczeń przez lat kilka zbieranych, podam niejednemu z druhów dobrą i zdrową wskazówkę.

Rzecz tę krótką skreślę tutaj bez najmniejszych pretensyi do tworzenia czegoś nowego, nie myślę wcale o stawianiu nowych teoryi, chcę po prostu, opierając się na danych teoretycznych i praktycznych, powiedzieć co mojem zdaniem jest dobre a co złe. Oczywiście, że nieraz będę się musiał uciekać do twierdzeń, które tutaj za pewniki przyjąć należy, zastrzegam się tylko iż te, że się tak wyrażę »pewne twierdzenia« były rozbierane, badane i udowadniane przez ludzi fachowych, dlatego też pominę zupełnie udowadnianie tychże.

Biorąc za pewnik, że każdy organizm ludzki jest tylko do pewnych granic, bez szkody dla siebie, zdolnym pokonywać pracę nań włożoną, musimy przyjść do przekonania, iż gdy granice te przekroczymy, organizmowi już tem samem nie pożytek a tylko szkodę przyniesiemy; z tegoby znów wynikało, iż najzdrowszy człowiek, ćwicząc niewłaściwie t. j. czy to nieumiejętnie czy też zanadto, nie pomaga lecz szkodzi sobie; otóż będę się starał podać niektóre praktyczne wskazówki, by temu złemu zapobiedz.

Nim jednak wejdę in medias res nadmienić muszę, że uwzględniam tylko organizm zupełnie zdrowy, gdyż o gimnastyce leczniczej nie tutaj miejsce mówić.

Ponieważ gimnastyka, jako praca fizyczna, zaprząta nietylko pojedyńcze narządy lub części ciała, przeto jej wpływ tak zbawienny jak i szkodliwy nie może się ograniczyć do poszczególnych tylko narządów, lecz musi się odnosić do całego ustroju ludzkiego. Celem jednak łatwiejszego zoryentowania się czytelnika, i przejrzystszego przedstawienia rzeczy, nie będziemy się równocześnie zastanawiali nad wpływem gimnastyki na całość człowieka, lecz przejdziemy po kolei wpływ jej na poszczególne organa bez względu na ich związek z innemi częściami ciała; a więc zajmiemy się po kolei narządem ruchu, krążenia, oddychania, trawienia i zmysłowym. Do narządu ruchu zaliczyć musimy w pierwszej linii jako jego część czynną mięśnie, następnie jako część bierną kości, i w końcu pośrodkowe miejsce zajmujące wiązadła, stawy i ścięgna.

To co my w potocznej mowie nazywamy »siłą« nie jest niczem innem jak tylko objawem skurczu pojedynczych mięśni a względnie włókien mięśniowych, zaznaczonym na zewnątrz wykonaniem jakiejś pracy. Oczywiście im silniej mięsień się kurczyć będzie, albo im większa będzie masa kurczących się elementów, tem większy będzie skutek, tem większa praca, mówiąc inaczej »siła« stoi w prostym stosunku do masy i jakości mięśni, dlatego też gimnastyka, jako wyraz umiejętnie użytej i zastosowanej siły musi na mięśnie w dwojakim oddziaływać kierunku a mianowicie oddziaływa na masę i na jakość mięśni; miarą masy mięśni jest ich rozwój i wielkość, za miarę zaś jakości uważałbym ich wytrzymałość i wytrwałość.

Wpływ więc zły, jaki ćwiczenia fizyczne na mięśnie wywierać mogą, do tych dwu głównie sprowadziłbym kierunków. I tak co do rozwoju, to mięśnie albo mogą być tylko w pewnych grupach dobrze, lub za dobrze rozwinięte, czyli przerosłe, z pominięciem lub na szkodę grup innych, a wtedy w obu razach jest źle, gdyż świadczy to albo o jednostronnem kształceniu mięśni, lub też o nadużywaniu poszczególnych grup tychże. A cóż to szkodzi, jeżeli jakiś mięsień lub grupa tychże jest przerosła? zapyta niejeden ze zdziwieniem. Na to jest bardzo łatwa odpowiedź: mięsień przerosły nie jest mięśniem prawidłowym, gdyż wykracza po za granice przez naturę zakreślone, a jako taki po pierwsze, przez swój ogrom staje się nieharmonizującym z całością a nawet wprost śmiesznym, a powtóre znowu, jako wykraczający po za normę fizyologiczną, ulega łatwiej szkodliwym wpływom, które bardzo często sprowadzają zaburzenia w przemianie materyi i rozwoju części składowych mięśnia, czego znowu wyrazem są rozmaite zwyrodnienia i tak zwane przemiany wsteczne tegoż. *(C. d. n.)*.

PRZYKŁADY.

A. IGRZYSKA JEDNOSTEK.

Grupa: Woltyże przewrotne i przerzutne.

ułożył Sz. RUCIŃSKI.

(Dokończenie).

6. Przewrot wprzód na głowie.

a) **Z oparciem rąk o ziemię.** — Z postawy zasadnej lub wykrocznej opieramy ręce i głowę o ziemię, następnie odbijamy się silnie nogami, w chwili zaś przechylenia ciała w kierunku zamachu poza linię pionu wyginamy krzyże a odtrącając się równocześnie rękami przechodzimy do postawy.

b) **Bez pomocy rąk.** — Opieramy o ziemię tylko głowę nie

uginając karku i wykonywamy przewrot jak pod a), ręce zaś zakładamy podczas tego ćwiczenia na piersiach lub krzyżach.

7. Przewrot wprzód na rękach.

a) **Z postawy wykrocznej** podnosimy ramiona w pion i nogę kroczną wprzód, szybko opieramy ręce o ziemię, odbijamy się nogą wprzód podniesioną stawiając ją w wykrok, wznosimy ciało o krzyżach ugiętych do stania a w chwili, kiedy przechylamy się wprzód poza linię pionu, wyginamy krzyże i odtrącając się rękami od ziemi zeskakujemy na palce nóg do postawy.

b) **Z postawy zasadnej** podnosimy ramiona w pion, naginamy się wstecz, poczem wykonywamy przewrot w ten sam sposób jak z postawy wykrocznej, lecz odbiciem obunóż.

c) **Z rozbiegu** odbiciem wykrokiem lub obunóż. Po ostatnim kroku wykonywamy podskok na nodze krocznej, przyczem drugą nogę podnosimy wprzód a ramiona w pion, przeskakujemy na nogę podniesioną i odbijamy się nią jak z miejsca z postawy wykrocznej, n. p. ostatni krok w rozbiegu lewą, podskok na lewej, prawą podnieś wprzód, ramiona w pion, przeskok na prawą, odbicie, przewrot.

8. Przewrot wprzód jednorącz.

a) **Z postawy wykrocznej** — b) **z postawy zasadnej** — c) **z rozbiegu odbiciem wykrokiem lub obunóż.**

Wszystkie powyższe ćwiczenia wykonywa się jak przy 7) z tą różnicą, że podpieramy się tylko na jednej ręce.

9. Przewrot wprzód na plecach ze skoku na ręce.

a) **O krzyżach ugiętych.** — Z postawy zasadnej — ramiona ugięte, dłonie do przodu — podskakujemy, w locie tułów i głowę naginamy wprzód, uginamy krzyże, zeskakujemy na ręce, opieramy kark o ziemię i wykonywamy przewrot jak pod 4). Ćwiczenie to możemy wykonać i z rozbiegu odbiciem obunóż.

b) **O krzyżach wygiętych.** — Naskakujemy do stania na rękach o krzyżach wygiętych, poczem uginamy ramiona i krzyże, opieramy kark o ziemię i wykonywamy przewrot jak pod 4) lub 5).

10. Przewrot wprzód na rękach ze skoku na ręce.

Z naskoku na ręce o krzyżach ugiętych wykonywamy przewrot jak pod 7). Ćwiczenie to możemy wykonać także z rozbiegu odbiciem obunóż.

11. Przerzut wprzód na rękach.

a) **Zwolna.** — Z postawy zasadnej lub wykrocznej opieramy ręce o ziemię, odbijamy się nogami, o krzyżach wygiętych przechodzimy do stania na rękach, poczem uginamy przedudzia i spadamy do podporu leżąc łukiem a z niego odtrąceniem się rękami od ziemi do postawy kucznej, wykrocznej, zasadnej lub do klęczki, jeżeli przedudzia silnie ugniemy.

b) **Szybko.** — Jak pod 7) z tą różnicą, że przez cały czas krzyże wygięte.

c) **Przetoczeniem.** — W postawie zasadnej uginamy nieco nogi w kolanach, wyginamy silnie krzyże, ramiona ugięte podnosimy do wysokości głowy dłońmi do przodu. Z tej postawy przetaczamy się do stania na rękach padając najprzód na kolana, potem na brzuch, wreszcie na piersi, przyczem głowę nieco w bok zwracamy a ze stania wykonywamy przerzut jak pod a).

12. Przewrot wstecz na plecach.

a) **Do podporu leżąc przodem.** Z postawy przechodzimy w leżenie tyłem, podnosimy nogi w górę wstecz a ręce opieramy obok głowy, przewracamy się na plecach, karku i głowie wstecz, a po przechyleniu się poza linię pionu opieramy się stopami o ziemię i wyginamy krzyże, wskutek czego znajdziemy się w podporze leżąc przodem.

b) **Do postawy.** Ćwiczenie to wykonywamy jak poprzednie z tą różnicą, że po wygięciu krzyży napowrót je szybko uginamy a odpychając się rękami przechodzimy do postawy.

c) **Do stania na rękach.** Do tego przewrotu nakrywamy się nadzwyczaj szybko nogami i nim się przechylimy wstecz wyginamy krzyże, prostując równocześnie ramiona. Dla utrzymania równowagi w staniu możemy pokroczyć na rękach wprzód lub wstecz. Ze stania wracamy do postawy odmachem jak przy 3).

13. Przerzut wstecz na przedbarkach.

Z podporu leżąc łukiem na przedbarkach odbijamy się nogami, przechodzimy do stania na przedbarkach, poczem do postawy.

14. Przerzut wstecz na rękach.

a) **Z podporu na rękach leżąc łukiem** jak pod 13).

b) **Z postawy rozkrocznej.** Podnosimy ramiona w pion, szybko wyginamy krzyże i opieramy ręce na ziemi jak najbliżej nóg a równocześnie odbijamy się nogami i przechodzimy do stania na rękach, poczem powoli lub odmachem do postawy.

c) **Z postawy zasadnej lub rozkrocznej skokiem.** — Po odbiciu się nogami silnie a szybko wyginamy krzyże, rzucamy się wstecz do stania na rękach jak najbliżej nóg, poczem odmachem do postawy.

15. Przerzut w bok na rękach.

a) **Z postawy rozkrocznej.** — Prawe ramię podnosimy w pion a prawą nogę w bok, odbijamy się prawą nogą i równocześnie rzucamy się bokiem w prawo na ręce, opierając najprzód prawą blizko prawej stopy, poczem lewą rękę w oddaleniu na szerokość piersi od prawej, przechodzimy do stania na rękach, wreszcie bokiem w prawo spadamy kolejno na lewą potem na prawą nogę.

b) **Z rozbiegu.** — Odbicie jak pod 7 c), tylko bokiem.

B. DRĄŻEK.

Wspierania przedudziem — zejścia różne.

UŁOŻYŁ

WŁ. MIANOWSKI, naczelnik »Sokoła« w Przemyślu.

Skrócenia: zwieszenie = zw., przodem = prz., nachwyt = nchw., podchwyt = pchw., dwójchwyt = dchw., wywijanie = wywij., zamach = zam., przedni = przed., wspieranie = wsp., ciągiem = cg., jednorącz = 1rącz., równorącz = 2rącz., naprzemianrącz = npmrącz., zewnątrz = zewn., w środku = w śr., przedudzie = przedud., lewy = l., prawy = p., okroczny = okr. Wszystkie ćwiczenia podane w jednę stronę należy naturalnie wykonywać i w drugą stronę.

ZASTĘP IV.

Drążek dosiężnie.

1. Zw. prz. nchw. — zw. na przedud. l. zewn. — wywij. — wsp. za drugim zam. — opust do zw. na przedud. — zw. na rękach — zeskok.

2. Jak pod 1) ale jednym zam. — zesiad okr. l. nogą — opust do zw. npmrącz l. ręka zaczyna — zeskok.

3. Jak pod 2) ale ze zw. w śr. rąk — opust do zw. na przedud. — przewlek p. nogi — zw. tyłem zeskok.

4. Jak pod 3) ale dchw. l. za drugim zam. — odmyk do zw. na przedud. — zw. prz. — zeskok.

5. Zw. na l. przedud. zewn. z naskoku — łącznie wsp. przedud. — zesiad okr. l. nogą — odmyk (wprzód) — zeskok.

6. Zw. na l. przedud. zewn. — łącznie wsp. przedud. — zesiad okr. l. nogą — opust 2rącz.

7. Jak pod 5) ale ze zw. w śr. rąk — zesiad okr. popod l. rękę — odskok wstecz.

8. Jak pod 6) ale dchw. l. — wsiad okr. p. nogą wprzód — odmyk na przedud. (wprzód) — przewlek nóg — zeskok.

ZASTĘP III.

Drążek dosiężnie.

1. Zw. prz. nchw. — zw. na przedud. l. zewn. — wsp. cg. npmrącz p. ręka zaczyna — zesiad okr. l. nogą wstecz do zeskoku.

2. Jak pod 1) ale ze zw. w śr. rąk — zesiad okr. p. nogą wprzód do zeskoku z $^1/_4$ obr. w l.

3. Jak pod 1) ale l. ręka zaczyna — zesiad okr. l. nogą — podmyk.

4. Jak pod 2) ale dchw. p. (p. ręka pchw.) — wsiad okr. p. nogą — zw. na przedud. — opust do zeskoku.

5. Zw. prz. pchw. — zw. na l. przedud. w śr. — wsp. za drugim zam. — zesiad okr. p. nogą do zeskoku z $^1/_4$ obr. w l.

6. Jak pod 5) ale zewn. — zesiad l. nogą do zeskoku z $^1/_4$ obr. w l.

7. Zw. prz. pchw. — zw. na l. przedud. w śr. — łącznie wsp. — łącznie odmyk na przedud. — przewlek l. nogi — zeskok.

8. Jak pod 7) ale zewn. — wsiad okr. p. nogą — odmyk o krzyżach wygiętych do zeskoku.

ZASTĘP II.

Drążek doskocznie.

1. Zw. prz. nchw. — zw. na przedud. l. w śr. — l. ręka na biodro — wsp. zam. — opust do zw. na przedud. — zw. na rękach — zeskok.

2. Jak pod 1) ale cg. — dochwyt l. ręką — zesiad okr. l. nogą — podmyk.

3. Zw. prz. nchw. — w przed. zam. zw. na przedud. l. zewn. — wsp. — łącznie wsiad okr. p. n. — zeskok.

4. Zw. prz. dchw. l. — w przed. zam. zw. na l. przedud. w śr. — łącznie zesiad okr. p. nogą wprzód do zesk. z $^1/_4$ obr. w l.

5. Jak pod 4) ale pchw. — łącznie odmyk na l. przedud. przewlek l. nogi — zeskok.

6. Zw. prz. nchw. — w przed. zam. chwilowe zw. na l. przedud. z przodu drążka — wsp. — podmyk z $^1/_2$ obr. w l.

7. Zw. prz. nchw. — w przed. zam. wsp. okrakiem zewn. — zesiad okr. p. n. z $^1/_2$ obr. w l.

8. Jak pod 7) ale w śr. — zesiad okr. l. nogą popod p. rękę.

ZASTĘP I.

Drążek doskocznie.

1. Zw. prz. nchw. — zw. na obu przedud. spojone — wywij. — wsp. — zeskok.

2. Zw. prz. nchw. — w przed. zam. zw. na obu przedud. spojone — wsp. — odmyk wolny na przedud.

3. Jak pod 2) ale l. noga zewn., p. w śr. — zeskok wprzód z $^1/_2$ obr. w p.

4. Jak pod 3) ale rozkrocznie — zeskok wolny wprzód odbiciem udami, prostując szybko nogi.

5. Zw. prz. nchw. — zam. pośredni — zw. przewr. prz. — łącznie rzut nóg w pion skos — wsp. na przedud. spojone — przeskok kuczny wstecz.

6. Jak pod 5) ale rozkrocznie — $^1/_2$ obr. w l. do podporu przod. — zeskok z $^1/_2$ obr. w l.

7. Zw. prz. nchw. — zw. na przedud. wolne — wywij. — wsp. z dochwytem rękami w tylnim zam. — odmyk wolny tyłem.

8. Z naskoku zw. na l. przedud. chwyt p. ręką — wsp. — wsiad okr. p. nogą zewn. p. ręki — odmyk wstecz na przedud. do zeskoku.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 2 zawiera: Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości p. dra F. A. Schmidta (c. d.). — III zlot (dok.) przez dra X. F. — O wrzekomej szkodliwości gimnastyki dla młodzieży, przez dra Galanta. — Korowody, p. E. Cenara. — Rozmyślania noworoczne, p. J. G. — Sprawy związku polsk. Tow. gimn. sokolich w Austryi. — Sprawy związku polsk. Tow. gimn. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Piśmiennictwo gimn. i hyg.

»Sokół« (organ związku Sok. ameryk.) nr. 4 zawiera: My wobec kraju, przez S. B. — Ustawy związku Sokołów polskich w Stanach zjednoczonych P. Am. — Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych, p. prof. N. Cybulskiego (z pamiętnika Sok. krakowskiego). — Obchód Sokoli w South Bend. — Marsz Sokołów L. Benedyktowicza. — Sprawy związku Sok. polsk. w Ameryce. — Kronika.

»Sokół« nr. 5 zawiera: Polska odrodzona, wiersz Sew. Duchińskiej. — Z Nowym Rokiem. — Przeniesienie popiołów Ordona. — Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizyczn. (c. d.). — Sprawy związku Sokołów w Ameryce. — Kronika.

Zwracamy uwagę naszych czytelników na ten organ braci naszych w Ameryce, którzy niestety zupełnie słusznie skarżą się w artykule »My wobec kraju« na »obojętność ogółu polskiego« na wszelkie usiłowania z ich strony »stworzenia spójni szczerej i trwałej pomiędzy tą nową dzielnicą Polski a Polską«. Przynajmniej Sokolstwo nasze winno odróżnić się od reszty ogółu i jeżeli go nie stać na materyalne poparcie, to choćby moralną pomoc winno nieść braciom naszym z za Oceanu i okazać zainteresowanie dla ich interesów żywotnych. Dla tych wszystkich, którym słowa nasze do serca przemówią i którzyby pragnęli zainteresowaniu swemu i poczuciu łączności zaprenumerowaniem (1 dolar 20 ct. rocznie) »Sokoła« dać wyraz, podajemy adres redakcyi: S. Barszczewski, 581, Milwaukee Ave-Chicago Illinois.

»Koło« nr. 3 zawiera: Notatki z wycieczki L. Hirscha (c. d.). — Lwów-Zakopane-Poznań, p. dra Rzepeckiego. — Samochody, p. J. Fischera. — Zemsta pana Ignacego, humoreska, p. St. Wierzbickiego. — Korespondencye. — Rady zdrowotne dla kolarzy. — Kronika. — Inne sporty. — Literatura.

»Koło« nr. 4 zawiera: Notatki z wycieczki (c. d.). — Lwów-Zakopane-Poznań (c. d.). — Z oddziału kołowników pleszewskiego »Sokoła« (spr. za r. 1896) p. S. Bendlewicza. — National Cycle Show. — Wpływ moralny koła, p. J. F. — Kronika. — Ruch Towarzystw.

»Sokol« nr. 2 zawiera: Na pravou cestu (dok.). — Francie a gymnaste (dok.). — Naše telocvičny, II. — Krátké kapitoly pro cvičitele. — Plody Joinvillu, p. J. V. — Na půdě ohrožené. — Sokolstvo na Moravě a ve Slezsku r. 1895. — Literatura. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Ruzné zprávy.

Nowe pismo czeskie »Vestnik Sokolsky-List Svazu českoslovanského Sokolstwa« wychodzi począwszy od 15 stycznia b. r. trzy razy miesięcznie w Pradze. Zrodziła je z jednej strony coraz bardziej dająca się w Czechach uczuwać potrzeba wydawania pisma »przystępnego szerszym warstwom ludu«, pisma, któreby »w te warstwy łatwo wniknąć mogło, szerząc tam zasady i myśli sokole, z drugiej zaś strony przekonanie, że czasopismo dotąd wychodzące »Sokol« nie może samo zaspokoić wszelkich wymagań czeskiego Sokolstwa«. Z tych to przyczyn postanowił Związek czesko słowiańskiego Sokolstwa wydawać to nowe pismo i w porozumieniu z redakcyą »Sokola« rozdzielono między sobą prace w ten sposób, że »Sokol«, który nadal wychodzić będzie nakładem Towarz. gimn. Sokół w Pradze, ma zamieszczać artykuły tyczące się ćwiczeń fizycznych, hygieny, wychowania publicznego oraz artykuły społeczne o ile takowe stoją w związku z ideą Sokolstwa; treścią zaś »Vestnika Sokol« mają być prace odnoszące się do życia i rozwoju Towarzystw sokolich, wieczory ćwiczebne (przykłady ćwiczeń) i praktyczne wskazówki dla

ćwiczących, oraz wszelkie sprawy »Związku czesko-słowiańskiego« i »morawskiego Sokolstwa«, sprawy żup i pojedynczych towarzystw, jakoteż i inne sprawy żywotne Sokolstwa. »Widać z tego, że zadaniem obu pism jest wzajemnie się uzupełniać i dążyć wspólnie i zgodnie do coraz szerszego rozwoju myśli Sokolej«.

Nie wątpimy, że nowe pismo, którego redaktorem jest Rud. Bilek, a które liczy w gronie swych współpracowników najlepsze siły czeskiego Sokolstwa, odpowie w zupełności swojemu zadaniu. Świadczy o tem urozmaicona i bogata treść dotąd wyszłych numerów, świadczy też poczytność, jaką się cieszy u ogółu członków Towarzystw gimnast. czeskich.

Nowemu pismu zasyłamy z naszej strony życzenia jak najpomyślniejszego rozwoju wraz z staropolskiem »Szczęść Boże«.

Nr. 1 i 2 zawierają: Náš ukol. — VI. poslání předsednictva České Sokolské k bratrským sdruženým jednotam. — Zprávy. — Různosti. — Cvičebni večery: Cvičeni prostná v prikladech n. J. Klenka, Hrazda (Vis) n. A. Očenašek, Skoky n. J. Klenka. — Methodika tělocviku sokolského n. J. Klenka, Cvičeni prostná. — Různosti.

Nru 3 nie otrzymaliśmy, nr. 4 zawiera: K valným hromadám n. V. Kukaň. — Zprávy. — Cvičebni večery: Cvičeni prost. v přikl. n. J. Klenka, Skoky n. J. Klenka, Kruhy n. Müller. — Různosti.

Nr. 5 zawiera: Zakládejme veřejné čitárny! — Zprávy. — Cvičebni večery: Kun na šiř n. J. Vanicek, Šplhadla n. J. Klenka. — Různosti. — Zaslano. — Ztrhu literárniho.

Edmund Cenar. Ćwiczenia rzędowe. Musztra. Lwów, 1896. Od dawna uczuwaliśmy dotkliwy brak dobrego podręcznika do nauki musztry. Obecnie brakowi temu zapobiegł znany i na polu piśmiennictwa gimnastycznego zasłużony autor, wydając pokaźny tomik o 128 stronach, traktujący o tym przedmiocie. Po wstępie, gdzie autor słusznie kładzie nacisk na doniosłość wychowawczą ćwiczeń rzędowych, następuje właściwa rzecz a mianowicie: ogólny układ ćwiczeń rzędowych a w dalszym ciągu musztra zastępu, plutonu, drużyny, hufca i pułku — w końcu wskazówki metodyczne. W sposób jasny i dla każdego przystępny rozwija autor rzecz stopniowo bacząc na każdym kroku o zachowanie łączności wzajemnej i wyraźnego systemu w układaniu poszczególnych ćwiczeń, co przy ćwiczeniach wogóle, a przy mustrze w szczególności niezmiernej jest wagi. Wprawdzie jest w niniejszem dziełku kilka rzeczy, które my inaczej stosujemy i inaczej przerabiamy np. ustawianie wyższych na lewem, niższych na prawem skrzydle (str. 4), co przy wolnych ćwiczeniach iest dobre, lecz przy mustrze mniej, gdyż mniejsi wzrostem nigdy dobrze kroku nie trzymają a przez to cały oddział go gubi — dalej rozkaz: w prawo patrz! przy którym łatwa pomyłka u ćwiczących ze względu na równobrzmiąco rozpoczynający się rozkaz: w prawo zwrot! (str. 6) — dalej przy rozkazie: w dwuszereg, drudzy (na prawo [1]) wprzód! podczas pochodu przy dostawianiu się dwoma krokami wszystkich »drugich« naraz nie kolejno, powstaną luki między dwójkami i t. d. (str. 44) — jednakowoż jest to raczej rzecz osobistego zapatrywania i nie ujmuje to wcale wartości niezaprzeczonej niniejszemu dziełku, które ze wszech miar, jako godne tego polecamy w nadziei, że znajdzie się ono w ręku każdego, kogo zajmują ćwiczenia cielesne. Szczere uznanie wyrażamy autorowi za jego pracę i cieszymy się, że wkrótce zapewne wyjdzie część druga o korowodach i trzecia o rejach tak, że będziemy posiadać całość o ćwiczeniach rzędowych.

KRONIKA.

»Sokół« w Poznaniu. Prezes związku Sokołów w Poznaniu ogłasza w *Kuryerze Poznańskim* następujące oświadczenie: »W ostatnim czasie posądzano

[1]) Naszem zdaniem na lewo.

kilkakrotnie tak ze strony pewnej części prasy, jak i pewnych kół w Sejmie, a nawet i ze strony przedstawicieli władzy, niektóre Towarzystwa gimnastyczne sokole o tendencye polityczne. Wobec tego, jako naczelna władza związkowych Towarzystw sokolich, stwierdzamy najpierw wyraźnie, że Towarzystwa te mają jedynie i wyłącznie zadanie pielęgnowania zdrowia i rozwijania sił fizycznych przez ćwiczenia gimnastyczne. Czuwając zaś nad tem, aby nietylko żadne sprawy polityczne, ale nawet publiczne do Towarzystw naszych się nie zakradły, a wiedząc najdokładniej, że żadne z naszych Towarzystw, do Związku należących, postronnych celów sobie nie wytknęło, lecz każde z nich jak najsumienniej granic nakreślonych przez ustawy się trzyma, zaznaczamy tu publicznie, że wzmiankowane posądzenia polegają widocznie na niedokładnych i nieprawdziwych informacyach.

Wieczorek gimnastyczny w Tarnowie odbył się w d. 14 lutego b. r. Wykonano ćwiczenia laskami, ćw. na poręczach, na koniu, maczugami, budowanie piramid z pomocą jednej drabinki, oraz obrazy marmurowe. Brak miejsca nie pozwala nam wdawać się w szczegółową ocenę bogatego programu, którego tak pojedyncze punkta, jakoteż całość jak najlepsze na widzach zrobiły wrażenie. Jest to zasługą zarówno naczelnika tamtej. A. Mroczkowskiego, jak i członków, którzy wszelkich starań dołożyli, by ćwiczenia jak najlepiej wypadły. Podnieść tu musimy z uznaniem ćwiczenia na poręczach (z boku z użyciem mostka) oraz na koniu wszerz z łękami i to tak ze względu na trudność kombinacyi, jak i ich wykonanie. Aby zaś dać czytelnikom wyobrażenie, jakie się tam ćwiczenia zwłaszcza dowolne widziało, przytaczamy dwa z nich. 1) na poręczach: z rozbiegu wyskok do stania na r. w śr. poręczy — ½ obr. w lewo — opust wagą o ram. prost. do podporu — wychwyt na barkach — przeskok zawr. ponad tylną poręcz. 2) na koniu: stanie na rękach — opust do wagi — wsiad spojony na kark — koło odboczne do zeskoku na materac. Ponieważ jednak zadaniem sprawozdawcy nie jest wciąż chwalić i kadzić, lecz powinien wytknąć to, co za stosowne uważa, przeto i my pozwolimy sobie zwrócić uwagę, że przy ćwiczeniach na przyrządach należałoby z jednej beczki czerpać, to zn. przeprowadzić jedną grupę, naturalnie z dowolnem już urozmaiceniem, a nadto skoro na poręczach ćwiczono już w podporze, właściwiej było obrać na zmianę przyrząd, na którym w zwieszeniu ćwiczyć można.

Jest to zresztą, zwłaszcza że chodzi o popis publiczny a nie o pojedynczą lekcyę, rzeczą osobistego zapatrywania i dlatego nie można nikomu brać za złe, jeżeli będąc odmiennego zdania, na naszą uwagę się nie godzi.

Obok już wyszczególnionych punktów programu, wymienić należy jeszcze woltyże na wysokim kole, wykonane przez znanego kolarza Mańkowskiego z niezrównaną śmiałością i wykończeniem.

Z Rzeszowa piszą nam, że w d. 21 lutego b. r. odbył się w tamtejszem gnieździe wieczorek gimnastyczno-wok. Wykonano obrazy IV, V i VI ćwiczeń zlotowych na 7 poręczach, zakończyły zaś piramidy na drabinach. Tak jedne jak drugie wypadły bardzo dobrze i przyniosły chlubę tak nauczycielom Towarzystwa, zwłaszcza naczeln. Staremu jak i samym członkom, którzy w nich udział brali. To też publiczność burzą oklasków wykonawców wynagradzała. Oko jednak znawcy mogło zauważyć pewną nierówność tempa przy poręczach i różnorodność pojedynczych ruchów, co naturalnie przypisać należy trudności, jaką się odznaczają wszelkie ćwiczenia zbiorowe na przyrządach, wymagające oprócz zupełnego opanowania samego ćwiczenia, nadto wzajemnego przyzwyczajenia się do siebie współćwiczących. Natomiast piramidy na drabinach wypadły bez najmniejszego zarzutu i zwłaszcza ostatnia na pojedynczej drabinie tak pomysłem jak wykonaniem najwybredniejszego widza zadowolnić mogła.

Na posiedzeniu Związkowego Grona nauczycielskiego, jakie się w d. 31 stycznia b. r. we Lwowie odbyło, powzięto uchwałę co do kursu wakacyjnego dla nauczycieli gimnastyki. Ma on się odbyć w roku bież. w Stanisławowie pod kierownictwem naczelnika tamtejszego Sokoła Świątkiewicza w miesiącach wakacyjnych. Oprócz tego kursu mają się odbywać od czasu do czasu w ciągu roku szkolnego w miastach okręgowych kilka lub kilkanaście dni trwające kursa teoretyczne i praktyczne dla druhów z okręgu. Zbytecznem jest chyba zachęcać członków naszych Towarzystw Sokolich do jak najliczniejszego bra-

nia udziału w tych kursach, których celem jest ułatwić chętnym sposobność wykształcenia się teoretycznego i praktycznego i przysporzyć tem samem Sokolstwu jak najwięcej nauczycieli pod każdym względem zadaniu swemu odpowiadających. Obok tych i wielu innych uchwał przyjęto do wiadomości i zatwierdzono programy zlotów okręgowych, jakie się w dniach 6 i 7 czerwca b. r. w Stanisławowie i Wadowicach odbyć mają.

»**Nowoje Wremia**« podaje w numerze z 13 lutego sprawozdanie z pierwszego wieczorku gimnastycznego, jaki się odbył w Petersburgu. W streszczeniu brzmi ono następująco: Dzięki inicyatywie znanego w kołach Petersburga zwolennika wszelkiego rodzaju sportów dra Krajewskiego, powstało w naszem mieście pierwsze towarzystwo atlet. »Atleticzeskoje obszczestwo«. Liczy ono obecnie już 56 członków czynnych a uprawia wszystko, co wchodzi w zakres atletyki. W dniu 12 lutego odbył się pierwszy publiczny popis nowego towarzystwa. Program wieczorku wypełniły: ćwiczenia jednego zastępu na drążku, dźwiganie i rzucanie ciężarów od 3 do 4 pudów czyli od 73—146 funtów naszych ważących (najwięcej, bo ciągiem 182½ funta, zaś rzutem 255½ funta wsparł niejaki Meier) — szermierka na pałasze i zapasy grecko-rzymskie, oraz na pasy. Najwięcej zainteresowania wzbudziły i najbardziej podobały się zapasy szkolne (»akademickie«) na sposób grecko-rzymski a następnie francuski, między Pytlasińskim a Siemiczowem.

Wiadomości powyższe podajemy czytelnikom naszym sądząc, że powinny zająć ich, choćby dlatego, że jeden z naszych rodaków jest założycielem, drugi zaś znany siłacz i zapaśnik Pytlasiński nauczycielem atletyki rzeczonego towarzystwa.

»**Centralblatt für Radsport u. Athletik**« podaje następujące ciekawe szczegóły o najwybitniejszych dzisiejszych siłaczach. Co do wieku: Beck ma lat 34, Türk 39, Eugen. Sandow 31; co do wzrostu: Beck ma 170, Türk 180, Sandow 174 ctm.; co do ciężaru ciała: Beck waży 220, Türk 232, Sandow 178 funtów; objętość piersi przy wdechu i wydechu wynosi u Becka 120—122, u Türka 121—124, u Sandowa 119—129 ctm.; objętość ramienia w naprężeniu u Becka 42·5, u Türka 44, u Sandowa 49·5 ctm. — przedramienia: u Becka 38·5, u Türka 36, u Sandowa 42 ctm. Beck ma wreszcie w pasie objętości 113, Türk 107, zaś Sandow tylko 74 ctm. Widać z tego, że bezwarunkowo najpiękniej i najlepiej zbudowanym jest Sandow. Jeden jedyny niejaki Lutr na świecie przewyższa go pojemnością piersi (od 114—130).

Kilka ciekawych szczegółów o siłaczkach czytamy w tygodniku »Sport im Bild« i tak: »Tytuł atletki przysługuje wedle zdania świata sportowego tylko takiej kobiecie, która wspiera z łatwością ciężar ważący co najmniej 40 klg. Jedną z pierwszych, o której wiadomo, że warunkowi temu odpowiedziała, była niejaka p. Joigueret, żona paryskiego atlety, żyjąca z początkiem naszego stulecia. — Inna kobieta miss Viktoriana, rodem z Anglii, rzucała i chwytała stufuntowe kule i bez wszelkiego wysiłku wspierała ciężar 200 funtów ważący, nadto stojąc potrafiła udźwignąć na sobie 600 funtów. Opowiadają o niej, że pewnego razu litując się nad kilku robotnikami, którzy nie mogli dać sobie rady z przeniesieniem kasy żelaznej, sama też kasę bez niczyjej pomocy na miejsce przeznaczenia zaniosła. W podróżach miała zwyczaj wszystkie ciężary, którymi się popisywała, wozić i nosić złożone w ozdobnym kuferku, jako ręczny pakunek. Najwięcej silnych kobiet dostarcza Anglia, dzięki systemowi fizycznego wychowania, jaki tam panuje. Stamtąd też pochodzą dwie w dzisiejszych czasach występujące publicznie siłaczki miss Durnett i miss Samson. Pierwsza z nich kobieta niezwykłej piękności, znana pod nazwą »śpiewającej damy« n. p. popisuje się następującem ćwiczeniem: wsparta rękami i stopami na ziemi, a twarzą do góry zwrócona, trzyma na swych piersiach i nogach drewniane podyum wraz z fortepianem oraz siedzącym przy nim grajkiem, który jej do śpiewu równocześnie akompaniuje. Druga wykonuje małą armatką wszelkie regulaminem piechoty objęte ćwiczenia karabinem a nadto wyzywa, gdzie się tylko pojawi, najsilniejsze kobiety do walki na zapasy. Ostatnimi czasy jednak spotkała ją gruba niespodzianka w Białymstoku ze strony żony jednego z tamtejszych obywateli, która ją dwukrotnie zupełnie prawidłowo o ziemię rzuciła«.

W Amsterdamie rozegrała się w dniach 12 i 13 stycznia b. r. walka o tytuł mistrza Europy w wyścigu na łyżwach. Wyniki były następujące: w wyścigu na 500 m. zwyciężył J. Seyler z Monachium w czasie 48$^1/_5$ sek. drugim był Estlander w 51$^2/_5$ sek. Ten sam Seyler odniósł zwycięstwo także w biegu na 1500 m. i 5000 m, jemu też tytuł mistrza na r. 1897 przypadł w udziale. Jest on obecnie jednym z najszybszych łyżwiarzy, gdziekolwiek bowiem w wyścigach udział bierze, tam zwycięzcą wychodzi. Tak się też stało w wyścigach międzynarodowych, jakie w Davos w dniach 16 i 17 stycznia miały miejsce, gdzie w biegu na 500 m. (czas 47$^1/_5$ sek.), 5000 m. i 10000 m. pobił swych słynnych współzawodników Kleeberga i Schillinga.

»Polo« na koniach. Ulubioną zabawą w Anglii, Hiszpanii i Francyi zaczyna być »polo«, grane konno. Gra ta, przypominająca swymi regułami nieco piłkę nożną, polega na tem, że jeźdzcy jednej partyi w liczbie 3—6 starają się piłkę, ledwie trzy cale średnicy mającą, przepędzić przez bramkę partyi przeciwnej, czemu ta ostatnia przez odbijanie piłki naturalnie zapobiedz się stara. Rozumie się, że obok znajomości samej gry niezbędną jest przy niej szalona zręczność jeźdźców, którzy jedną ręką prowadzić muszą konia, drugą zaś, zbrojną w długą łopatkę, popychać umiejętnie piłkę. Niemniej potrzeba do niej nadzwyczaj dobrych, zwrotnych na każde poruszenie ręką lub łydką jeźdźca czułych koni.

W międzynarodowym sześciodniowym wyścigu kolarskim w Washyngtonie odniósł zwycięstwo niejaki Waller, który w ciągu sześciu dni przebył 874 mil ang. i 953 iardów. Drugi zwycięzca Maddox ujechał w tym samym czasie blizko 300 iardów mniej.

Zastosowanie koła na lodzie i wodzie. Maszynerya koła nadaje się nietylko do poruszania go po powierzchni ziemi, ale zaczyna znajdować także zastosowanie przy jeździe po lodzie, oraz przebywaniu gładkich fal wodnych. Dla pierwszego celu wymyślono coś w rodzaju roweru, różniącego się od zwykłego tem, że zamiast przedniego koła znajduje się łyżwa bezpośrednio z kierownicą połączona, oraz, że koło tylne opatrzone jest zębami. Tuż przed kołem umieszczona jest druga łyżwa. Jadący porusza, podobnie jak kolarz, pedały połączone ramionami z kołem tylnem, oraz przednią łyżwą i wprawia w ten sposób swego rumaka żelaznego w ruch. Daleko praktyczniejszym i wielkie w przyszłości rokującym nadzieje wynalazkiem jest łódź pomysłu kilku angielskich inżynierów. Na 30 stóp długa ma ona wygląd naszych skullingów (długich a wąziutkich łodzi). W środku gdzie w skullingu jest miejsce dla wioślarza umieszczona jest maszynerya tripletowi, t. j. kołu na trzy osoby odpowiadająca, z trzema siedzeniami, kierownicami i 3ma parami pedałów. Łańcuchy podobne takim, jakie przy kołach widzimy łączą pedały ze śrubą na końcu łodzi umieszczoną i skrzydłami zaopatrzoną. Ruch pedałów obraca śrubę, wskutek czego skrzydła tejże uderzają, podobnie jak przy parowcu, o wodę i poruszają łódź. Po obu bokach łodzi znajdują się nadto w równej wysokości z powierzchnią wody aluminiowe skrzydła, które utrzymują łódź w równowadze i chronią od wywrócenia. Próby czynione tym nowym wynalazkiem dały dowód, że łodzią w ten sposób poruszaną można daleko szybciej płynąć, aniżeli dotychczasową łodzią, którą ramiona wioślarzy w ruch wprawiają. I tak n. p. przestrzeń z Londynu do Oxfordu 104 mil angiel. wynoszącą przebyto przy średnim wysiłku w 19 godz. 27 m. a więc o 3 godz. i 3 m. prędzej aniżeli udało się to trzem najlepszym, dotąd przez nikogo niedoścignionym wioślarzom angielskim Grenfellowi, Lehmanowi i Hollendowi. Łódź przez nas opisana przebywa przeciętnie milę angielską t. j. 1609 m. w 5 min. 40 sek., szybkość taka przemawia bardzo za pomyślnym rozwojem nowego wynalazku.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.